

LA GASTRONOMIE

Thème 1

- LA GASTRONOMIE

Les propriétés des produits de la diète méditerranéenne (Doc sonore)

La nourriture rapide et ses méfaits pour la santé (Dossier Iconographique)

Transcription du document sonore : « Las propiedades del vinagre »

El vinagre se encuentra en casi todas las cocinas del mundo. La mayoría de la gente lo utiliza solo como condimento. Si usted piensa que el vinagre es solo un ingrediente en más en sus ensaladas se va a llevar una sorpresa.

El libro *Miel, ajo y vinagre* es una nueva edición que presenta fórmulas y recetas probadas sobre las propiedades del vinagre. Una de ellas es la activación de la apertura de las grasas conduciéndolas hacia los músculos para que sean consumidas como combustible.

Además, alivia los dolores de cabeza, disminuye el dolor de las picaduras de insectos, calma las quemaduras del sol y protege de otras clases de quemaduras, hace desaparecer las manchas de la vejez, combate mareos y dolores estomacales, etc.

También desinfecta casi todo, la mayoría de los hospitales lo utilizan. Por otro lado, limpia las manchas de las alfombras y de tinta ; es el más eficaz blanqueador y tanto en la ropa blanca como en la de color hace desaparecer las manchas de sudor.

En tiempos ancestrales cuando no existían tantos medicamentos, la mayoría de la gente echaba mano al reino de la naturaleza o farmacia casera. ¿Quién no ha utilizado el vinagre, la miel o el ajo para curar algunos de sus males ?

Estos tres libros en uno les enseñarán los preciosos métodos naturales para solucionar sus problemas de salud.

Questions de compréhension :

- 1) Quel est le thème principal du document ?
- 2) Quel est l'utilisation principale du vinaigre ?
- 3) Pourquoi le vinaigre est-il bon pour la santé : quelles sont ses propriétés ?
- 4) Le vinaigre est utilisé dans un autre domaine : lequel ?
- 5) Quel est l'objet du livre : *Miel, ajo y vinagre* ?

Datos de interés :

La dieta mediterránea es considerada como la mejor del mundo. Se come mucho pescado, verduras y legumbres y el alimento principal es el **aceite de oliva**.

Además de tener propiedades para la piel y la belleza del cuerpo, el aceite permite luchar contra la obesidad y reduce de manera considerable el colesterol.

Otros alimentos como las **setas** también son buenos para la salud. En efecto, tienen un alto contenido en vitamina B2 y B3 y en minerales como el yodo o el potasio o el fósforo. Por otra parte, son ideales para una dieta de adelgazamiento por su bajo contenido calórico.

Documento iconográfico :

Frente a la **OBESIDAD y la DIABETES**



COME SANO y HAZ EJERCICIO

La obesidad está creciendo en el mundo entero y es de real importancia su presencia en la población infantil, quienes serán futuros obesos si no se hace algo en el presente para prevenir y revertir el desarrollo de dicha enfermedad. Con la finalidad de luchar contra la obesidad infantil, se ha desarrollado en Navarra una campaña denominada "Juega, come y diviértete con Tranqui".

Juega, come y diviértete con Tranqui es un programa desarrollado para educadores y profesionales de la salud que trabajan con alumnos de la escuela primaria. En Navarra ya se ha probado este programa consiguiendo reducir en un 12% el exceso de peso en los niños, por eso, el centro de Estudios y Medicina del Deporte pretende extender ahora esta campaña a una mayor población destinataria.

El programa se desarrolla en base a material educativo que se puede descargar gratuitamente en el cual se desarrollan temas de alimentación y de ejercicio físico para la población infantil. Al final del material, los educadores, profesores y/o profesionales de la salud así como los propios padres pueden hacer uso de diferentes actividades para niños en las cuales los pequeños juegan y aprenden hábitos saludables al mismo tiempo.

El programa es dirigido a niños de entre 6 y 9 años, una edad en la cual se corre gran riesgo de desarrollar obesidad y al mismo tiempo, se consolidan hábitos, por ello, todo lo que podamos hacer como agentes educadores o adultos responsables de la salud de un niño, para fomentar hábitos saludables será bienvenido siempre.

Éste material puede ser de mucha utilidad para ampliar conocimientos en padres y adultos que educan a los niños, para transmitir a ellos, buenos conocimientos y hábitos de ejercicio así como de alimentación.

[Guía para educadores: "Juega, come y diviértete con Tranqui"](#) *El País*, 2011

CONSIGNE: Présentez et commentez ce dossier sur l'alimentation(30 minutes de préparation)